



# **Universidad de Valladolid**

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

## **GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

*Impacto de la actividad física en la salud corporal, emocional y la relación con el rendimiento académico en la Educación Primaria.*

**Autor: Juan Arranz de la Calle**

**Tutora académica: Sara Manrique Martín**



**Facultad de Educación  
de Segovia**



## RESUMEN:

Este Trabajo de Fin de Grado analiza el impacto de la actividad física en la salud corporal, emocional y su relación con el rendimiento académico en la etapa de Educación Primaria.

Desde una perspectiva que entiende la salud como un equilibrio entre lo físico, lo emocional y lo social, este trabajo analiza cómo el ejercicio físico regular influye positivamente en el bienestar general y en ciertas habilidades cognitivas del alumnado, como la autoestima, la autoeficacia, la capacidad de concentración y el manejo del estrés.

Para ello, se ha llevado a cabo una investigación con enfoque cuantitativo y descriptivo, aplicando un cuestionario elaborado específicamente para este estudio a un total de 212 alumnos del CEIP Santa Clara, en Cuéllar (Segovia), que cursan entre 1.º y 6.º de Educación Primaria. Los resultados obtenidos reflejan una alta participación en actividades deportivas, tanto dentro del colegio como en el ámbito extraescolar. Además, se observa una percepción muy positiva del deporte como vía para mejorar el estado emocional y el rendimiento académico.

Los datos señalan que la práctica de actividad física ayuda a disminuir el estrés relacionado con los estudios y otras situaciones personales, favorece un mejor descanso, incrementa la atención en clase y facilita relaciones sociales más saludables. También destaca cómo el alumnado percibe el deporte como una fuente de diversión, motivación y control emocional.

A partir de estos hallazgos, se defiende que la educación física debe ocupar un lugar prioritario dentro del currículo escolar, no solo por sus beneficios a nivel corporal, sino también por su papel en el desarrollo emocional, social y académico del alumnado. En consecuencia, se propone reforzar las políticas educativas que promuevan la actividad física como una herramienta clave para el bienestar integral de los niños en edad escolar.

*Palabras clave:* Actividad física, salud integral, rendimiento académico, Educación Primaria, bienestar emocional, autoeficacia, concentración.

## **ABSTRACT:**

This Final Degree Project analyzes the impact of physical activity on physical and emotional health and its relationship with academic performance in Primary Education. Based on a comprehensive concept of physical, mental, and social health it examines how regular physical exercise influences student well-being and cognitive abilities, especially in terms of self-esteem, self-efficacy, concentration, and stress management.

The study follows a quantitative-descriptive approach through the application of a custom-designed questionnaire to 212 students at CEIP Santa Clara (Cuéllar, Segovia), covering 1st to 6th grade. The results reveal a high frequency of sports practice both inside and outside school, with high levels of personal engagement and a general perception of sport as a tool for emotional well-being and academic improvement.

The findings show that physical activity significantly contributes to reducing academic and personal stress, improving sleep habits, enhancing concentration, and fostering positive social relationships. Moreover, students identify sport as a source of enjoyment, motivation, and emotional self-regulation.

The project concludes that Physical Education should be regarded as a cross-curricular axis in schools, not only for its motor benefits but also for its potential to support students' comprehensive development in key aspects of their academic and personal lives. It is therefore recommended to promote educational policies that integrate physical activity as a means to enhance physical, emotional, and cognitive well-being in the school context.

*Keywords:* Physical activity, integral health, academic performance, Primary Education, emotional well-being, self-efficacy, concentration.

# ÍNDICE

<b>Introducción</b> .....	7
<b>1. La salud y sus tres dimensiones: física, psicológica y social</b> .....	7
<b>1.1 Salud física</b> .....	7
<b>1.2 Salud psicológica o mental</b> .....	8
<b>1.3 Salud social</b> .....	8
<b>1.4 La interdependencia entre los tres ámbitos</b> .....	9
<b>2. Salud mental en el contexto educativo: autoestima y percepción de autoeficacia</b> ...	10
<b>2.1 La autoestima en el alumnado</b> .....	10
<b>2.2 La percepción de autoeficacia: creerse capaz</b> .....	10
<b>2.3 Factores que influyen en la autoestima y la autoeficacia</b> .....	11
<b>3. Metodologías activas centradas en el alumno que impulsan la actividad física</b> .....	12
<b>3.1 Aprendizaje cooperativo</b> .....	12
<b>3.2 Gamificación</b> .....	12
<b>3.3 Aprendizaje basado en proyectos (ABP)</b> .....	13
<b>Objetivos</b> .....	14
<b>Objetivo general:</b> .....	14
<b>Objetivos específicos:</b> .....	14
<b>Justificación del tema elegido</b> .....	15
<b>Fundamentación teórica</b> .....	16
<b>4. Actividad física y rendimiento académico: evidencias científicas</b> .....	16
<b>4.1 Revisión sistemática de Álvarez-Bueno et al. (2017)</b> .....	16
<b>4.2 Estudio de Donnelly et al. (2016)</b> .....	16
<b>4.3 Metaanálisis de Fedewa y Ahn (2011)</b> .....	17
<b>4.4 Informe de la UNESCO (2021)</b> .....	17
<b>Metodología y Diseño:</b> .....	18
<b>5.1 Diseño del cuestionario</b> .....	18

5.2 Aplicación del cuestionario .....	20
5.3 Protocolos éticos y permisos .....	21
5.4 Análisis de los datos .....	21
Exposición de resultados del proyecto .....	22
6.1 Contextualización y justificación del cuestionario .....	22
6.2 Preguntas del cuestionario .....	23
6.4 Ejemplos de instrumentos validados .....	38
Análisis del alcance del trabajo y las oportunidades o limitaciones del contexto en el que ha de desarrollarse .....	40
7.1 Alcance del trabajo: .....	40
7.2. Oportunidades y limitaciones del contexto .....	40
7.2.1 Oportunidades: .....	40
Consideraciones finales, conclusiones y recomendaciones .....	42
Referencias .....	44

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Número de alumnos/as por edades que han participado en el cuestionario. ....	23
<b>Tabla 2.</b> Deportes y número de alumnos que practican cada deporte. ....	25

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> ¿Con quién realizas las actividades deportivas fuera del horario escolar? .....	26
<b>Figura 2.</b> Actividades físicas más practicadas en vacaciones. ....	28
<b>Figura 3.</b> Tiempo diario dedicado al estudio / tareas fuera del horario escolar. ....	30
<b>Figura 4.</b> Horas de sueño promedio diarias. ....	32
<b>Figura 5.</b> Tiempo diario frente a pantallas. ....	33

## **Introducción**

### **1. La salud y sus tres dimensiones: física, psicológica y social**

La salud, entendida de forma integral, es un concepto fundamental en la etapa de Educación Primaria, ya que influye directamente en el desarrollo global del alumnado. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es *“un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”* (OMS, 1948). Esta definición, que sigue vigente, establece la necesidad de entender la salud como un equilibrio entre distintos ámbitos de la vida del ser humano.

#### **1.1 Salud física**

La salud física hace referencia al correcto funcionamiento del cuerpo y a su capacidad para llevar a cabo las actividades diarias sin experimentar un cansancio excesivo. En el entorno escolar, esta idea abarca varios factores como una alimentación equilibrada, un descanso reparador, la prevención de enfermedades y, especialmente, la incorporación habitual del ejercicio físico. Durante la infancia, moverse y hacer deporte contribuye de forma directa al desarrollo de la coordinación motora, la fuerza y la resistencia, además de ser clave para mantener un peso adecuado y prevenir problemas como la obesidad infantil.

En el contexto educativo español, diferentes investigaciones han puesto de manifiesto que la actividad física regular no solo mejora la forma física de los niños, sino que también repercute de manera positiva en su salud general. En este sentido, el estudio de Rodríguez-García y colaboradores (2014) señala que una buena condición física se relaciona con una menor incidencia de obesidad infantil y con una percepción más positiva del bienestar por parte del alumnado.

Además, destacan que los niños con mejor estado físico presentan mayor energía en el aula y una actitud más activa frente a las tareas escolares.

De igual modo, García-Hermoso et al. (2019), en una revisión sobre escolares de entre 6 y 12 años, subrayan que la actividad física frecuente mejora parámetros fisiológicos como la capacidad cardiorrespiratoria y la fuerza muscular, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas a largo plazo. Estos autores insisten en que los beneficios físicos van acompañados de un impacto positivo en el desarrollo neuromotor y en la autorregulación emocional.

Por ello, fomentar la salud física mediante la práctica de ejercicio no debe entenderse solo desde el punto de vista médico, sino también como un recurso educativo que contribuye al crecimiento completo del niño, abarcando distintas áreas de su desarrollo.

## **1.2 Salud psicológica o mental**

La salud mental implica el bienestar emocional, la capacidad para gestionar las emociones, establecer relaciones positivas, afrontar las dificultades del entorno y mantener una actitud equilibrada ante los desafíos del aprendizaje. En el alumnado de Primaria, este ámbito incluye el desarrollo de la autoestima, la motivación por aprender, la percepción de autoeficacia y el control del estrés. Un alumno con buena salud mental se siente seguro, valorado y capaz de superar retos dentro de sus posibilidades.

La salud mental en los niños de Primaria incluye aspectos tan importantes como la gestión de las emociones, la autoeficacia o la capacidad para afrontar situaciones estresantes. En esta línea, el estudio de Herranz Isabel (2023), realizado en la Universidad de Valladolid con alumnado de Educación Primaria, refleja que quienes realizan más actividad física tienden a mostrar una mayor resiliencia y un autoconcepto más positivo, dos indicadores esenciales del bienestar emocional.

Asimismo, una revisión sistemática publicada en 2024 confirma que el ejercicio físico contribuye a disminuir tanto la ansiedad como el estrés en edad escolar, dejando clara la relación inversa entre el nivel de actividad física y estos estados emocionales. Esto apoya la idea de que el deporte no solo es beneficioso para el cuerpo, sino que también debería formar parte de las estrategias educativas orientadas a cuidar la salud mental del alumnado.

En esa misma línea, el Programa de Bienestar Emocional promovido por el Ministerio de Educación subraya la importancia de trabajar en el aula habilidades como la regulación emocional, la empatía y la resiliencia. Desarrollar estas competencias ayuda al alumnado a sentirse más seguro, valorado y con recursos para enfrentarse a las dificultades, en coherencia con la definición de salud mental que propone la OMS.

## **1.3 Salud social**

Por otro lado, la salud social hace referencia a la capacidad para crear y mantener lazos afectivos, colaborar con otras personas y adaptarse con éxito a distintas situaciones sociales. En la escuela, esto se traduce en una convivencia basada en el respeto, la empatía, la inclusión y el

trabajo cooperativo. Por eso, es fundamental que el entorno educativo ofrezca espacios que favorezcan el diálogo, la interacción positiva y las buenas relaciones tanto entre compañeros como con el profesorado.

La salud social en el ámbito escolar se fundamenta en la capacidad de desarrollar vínculos afectivos sólidos, participar de forma cooperativa y adaptarse a diversos contextos sociales. En este sentido, se reconoce que actividades físicas cooperativas y programas institucionales de convivencia escolar ayudan a construir un entorno positivo y enriquecedor.

Una investigación realizada en varios centros de Educación Primaria en España, enfocada en el uso de juegos cooperativos en las clases de Educación Física, señala que este tipo de actividades favorece el desarrollo de la empatía, el trabajo en equipo y la capacidad para resolver conflictos de forma pacífica entre los alumnos y alumnas.

Por su parte, el estudio titulado *La educación para la salud y el bienestar en escuelas primarias* (2024) resalta que incorporar dinámicas lúdicas dentro del aula no solo ayuda a establecer hábitos de vida saludables, sino que también fomenta valores fundamentales como el respeto a la diversidad, la solidaridad y la mejora del clima de convivencia escolar.

A nivel inclusivo, estudios del TFG (González López, 2017) muestran cómo el deporte ofrece un espacio donde alumnos con y sin discapacidad aprenden a aceptar diferencias y fortalecer una comunidad escolar cohesionada.

Por eso, es importante que la escuela promueva de forma consciente actividades físicas en grupo que ayuden a desarrollar la empatía, el respeto y la aceptación de la diversidad. Este tipo de propuestas no solo mejora la convivencia entre el alumnado, sino que también refuerza su salud social, algo esencial para crear relaciones positivas y un ambiente adecuado para el aprendizaje.

#### **1.4 La interdependencia entre los tres ámbitos**

Estas tres dimensiones no son compartimentos estancos, sino que están interrelacionadas. Un desequilibrio en una de ellas puede afectar a las demás. Por ejemplo, un alumno que no realiza ejercicio físico de forma regular puede presentar dificultades para concentrarse (salud psicológica) y, además, podría tener problemas de socialización si no participa en juegos cooperativos (salud social). Por tanto, para lograr un estado de salud óptimo en la infancia, es imprescindible abordar la educación desde un enfoque global que tenga en cuenta el desarrollo físico, mental y social de cada estudiante.

## **2. Salud mental en el contexto educativo: autoestima y percepción de autoeficacia**

En la etapa de Educación Primaria, la salud mental es un componente esencial del desarrollo integral del alumnado. En este periodo se construyen las primeras percepciones sobre uno mismo, las habilidades emocionales básicas y la capacidad de afrontar retos. La escuela, por tanto, no solo debe centrarse en el aprendizaje académico, sino también en el bienestar psicológico de los niños.

### **2.1 La autoestima en el alumnado**

La autoestima puede definirse como la valoración que una persona hace de sí misma, de sus capacidades, su valía y su lugar en el mundo. En el contexto escolar, una autoestima positiva está estrechamente relacionada con:

- Mayor motivación por aprender.
- Mayor participación en clase y en actividades físicas.
- Mejor capacidad para afrontar errores y dificultades.
- Mayor resiliencia ante el fracaso.

Una baja autoestima, en cambio, puede derivar en inseguridad, desmotivación, miedo al error y conductas de evitación tanto en el área académica como en la física. Por ello, es fundamental que el docente de Educación Primaria actúe como facilitador del desarrollo emocional del alumnado, promoviendo experiencias de éxito, reforzando los logros y creando un clima de aula seguro, afectivo y motivador.

### **2.2 La percepción de autoeficacia: creerse capaz**

Bandura (1997), en su teoría del aprendizaje social, introdujo el concepto de *autoeficacia*, entendido como la creencia de una persona en su capacidad para organizar y ejecutar las acciones necesarias para lograr un objetivo concreto. Esta percepción influye directamente en cómo los niños se enfrentan a las tareas escolares y físicas.

Un alumno con alta autoeficacia:

- Cree que puede aprender y mejorar.
- Asume retos con actitud positiva.
- Persiste ante la dificultad.
- Aumenta su rendimiento académico y deportivo.

Por el contrario, la baja autoeficacia puede generar pensamientos del tipo “no soy bueno en esto”, “no vale la pena intentarlo” o “si fallo, me van a juzgar”, lo cual limita el desarrollo de su potencial.

### **2.3 Factores que influyen en la autoestima y la autoeficacia**

Entre los elementos fundamentales para ayudar al alumnado a desarrollar una buena autoestima y una percepción positiva de su propia capacidad destacan los siguientes:

- Un ambiente emocional favorable: Cuando el profesorado muestra respeto, empatía y ofrece apoyo constante, se genera un entorno de confianza que hace que los niños se sientan seguros y valorados.
- Expectativas ajustadas: Proponer tareas que estén al alcance del alumnado, pero que supongan un reto.
- Retroalimentación constructiva: Enfocarse en el proceso más que en el resultado final.
- Éxitos progresivos: Proporcionar experiencias de logro mediante actividades accesibles y motivadoras.
- Modelos de referencia: Observar a compañeros que logran superarse puede aumentar la creencia en la propia capacidad.

En este sentido, la actividad física y las metodologías activas centradas en el alumnado (como veremos en el siguiente apartado) juegan un papel fundamental en el fortalecimiento de estos aspectos, ya que permiten vivencias reales de superación personal, cooperación y satisfacción con el propio esfuerzo.

### **3. Metodologías activas centradas en el alumno que impulsan la actividad física**

La etapa de Educación Primaria debe entenderse como un momento clave en el que el aprendizaje se construye a través de la experiencia y la participación activa. Por eso, los enfoques tradicionales, basados únicamente en explicar contenidos de forma unidireccional, no son suficientes para lograr que el aprendizaje sea realmente significativo ni para atender al desarrollo global del alumnado. En los últimos años, se ha apostado cada vez más por metodologías activas que sitúan al niño o la niña en el centro del proceso educativo, dándole un papel protagonista y fomentando su implicación real en las actividades.

Estas metodologías no solo promueven un aprendizaje más profundo y significativo, sino que también aumentan la motivación intrínseca, el compromiso con las tareas escolares y la participación en la actividad física. A continuación, se presentan algunas de las metodologías activas más efectivas en este contexto:

#### **3.1 Aprendizaje cooperativo**

El aprendizaje cooperativo consiste en organizar la clase en pequeños grupos donde los alumnos trabajan juntos para alcanzar objetivos comunes. En el área de Educación Física, esta metodología fomenta:

- La inclusión y la participación de todo el grupo.
- El desarrollo de habilidades sociales y de trabajo en equipo.
- La percepción de apoyo entre iguales, que contribuye a aumentar la autoestima.
- Un entorno emocional seguro, donde el error se vive como parte del proceso de aprendizaje.

#### **3.2 Gamificación**

La gamificación aplica dinámicas y elementos del juego (puntos, niveles, insignias, misiones) al ámbito educativo con el objetivo de aumentar la motivación. En Educación Física, permite transformar las sesiones en desafíos lúdicos, lo que favorece:

- Mayor implicación en la actividad física.
- Aumento de la motivación extrínseca e intrínseca.
- Fomento del esfuerzo y la superación personal a través del juego.

### **3.3 Aprendizaje basado en proyectos (ABP)**

En esta metodología, los alumnos trabajan de manera autónoma y cooperativa en la resolución de un proyecto que parte de una pregunta o problema significativo. En el área de Educación Física, puede aplicarse a través de proyectos como:

- Diseñar un circuito saludable.
- Investigar juegos del mundo, como en la Situación de Aprendizaje que llevé a cabo en mi Prácticum II.
- Organizar una jornada deportiva o una campaña de hábitos saludables.

Este enfoque conecta la actividad física con aprendizajes interdisciplinares, lo que la hace más relevante y atractiva.

### **3.4 Situaciones de aprendizaje globalizadas**

Recogidas en la normativa educativa actual (LOMLOE), estas situaciones integran competencias clave y áreas diversas para resolver retos reales o simulados. Cuando se utilizan para promover la actividad física, permiten:

- Vincular el movimiento con objetivos académicos concretos.
- Desarrollar la competencia personal, social y de aprender a aprender.
- Lograr aprendizajes funcionales mediante experiencias activas, lúdicas y significativas.

Este tipo de metodologías, al centrarse en el alumno, no solo aumentan su interés por moverse y participar, sino que también tienen un impacto positivo en su estado emocional y en su rendimiento escolar. Cuando la actividad física se presenta en forma de juegos, tareas cooperativas o propuestas adaptadas a sus necesidades, los niños se implican más, se sienten competentes y valorados, y disfrutan mucho más del aprendizaje.

## **Objetivos**

### **Objetivo general:**

- Analizar el impacto que tiene la práctica regular de actividad física en la salud física y emocional del alumnado de Educación Primaria, así como su relación con el rendimiento académico.

### **Objetivos específicos:**

1. Examinar la frecuencia, motivación e implicación del alumnado en la práctica de actividad física dentro y fuera del horario escolar.
2. Valorar la percepción del alumnado sobre los efectos del ejercicio físico en su bienestar emocional, su capacidad de concentración y el manejo del estrés.
3. Investigar cómo se relaciona el nivel de actividad física del alumnado con aspectos que influyen en su rendimiento escolar, como el tiempo que dedican al estudio, su capacidad de concentración o la manera en que gestionan el esfuerzo.
4. Observar si hay diferencias relevantes en los resultados en función de la edad del alumnado, teniendo en cuenta posibles cambios relacionados con su desarrollo evolutivo.
5. Identificar hábitos de vida relacionados, como el uso de pantallas o el descanso nocturno, que puedan influir conjuntamente en la salud integral y el rendimiento.

## **Justificación del tema elegido**

La elección de este tema responde a la creciente necesidad de comprender el papel que desempeña la actividad física en el desarrollo integral del alumnado, especialmente en las etapas de Educación Primaria. En un contexto social y educativo en el que se han incrementado los casos de sedentarismo infantil, ansiedad escolar y dificultades atencionales, se hace imprescindible abordar la actividad física no solo desde una perspectiva motriz, sino también como un factor clave de salud emocional y rendimiento académico.

Son muchos los estudios que confirman que hacer ejercicio físico de forma regular tiene efectos muy positivos tanto en la salud corporal como la prevención del sobrepeso, el desarrollo de la coordinación y el equilibrio como en distintas habilidades cognitivas, entre ellas la atención, la memoria operativa o la capacidad para gestionar las emociones. Estos beneficios son especialmente importantes durante la infancia, ya que es una etapa clave para adquirir hábitos y habilidades que influirán en el bienestar futuro de los niños.

Además, este trabajo tiene un valor añadido por haber sido llevado a cabo durante unas prácticas reales en un colegio, en las que se aplicó un cuestionario diseñado específicamente para este estudio a más de 200 alumnos del centro. Gracias a ello, se han podido recoger datos reales y ajustados al contexto educativo. La combinación de la parte teórica con la observación directa y la recopilación de información, tanto cualitativa como cuantitativa, permite ofrecer una imagen clara de cómo el movimiento, el deporte y la Educación Física afectan de manera concreta a la vida escolar y personal del alumnado.

Por tanto, esta investigación no solo busca aportar evidencia sobre la relación entre salud, emoción y rendimiento, sino también revalorizar el papel educativo de la actividad física como eje transversal del currículum y como elemento esencial para lograr una formación integral, inclusiva y significativa.

## **Fundamentación teórica**

### **4. Actividad física y rendimiento académico: evidencias científicas**

Numerosos estudios han evidenciado una relación positiva entre la práctica regular de actividad física y el rendimiento académico en niños y adolescentes. La actividad física no solo mejora la salud física, sino que también potencia funciones cognitivas como la atención, la memoria y la velocidad de procesamiento, factores clave en el aprendizaje escolar.

Participar en actividades deportivas organizadas también ayuda a desarrollar habilidades como la disciplina, la constancia y la gestión del tiempo, que luego pueden aplicarse fácilmente en el ámbito escolar.

Durante los últimos años, muchos estudios han analizado cómo se relaciona la práctica habitual de ejercicio físico con el rendimiento académico. La mayoría de ellos coincide en que existe una conexión positiva: moverse de forma regular no solo mejora la condición física, sino que también tiene efectos beneficiosos sobre funciones mentales clave para el aprendizaje, como la atención, la memoria, la rapidez para procesar información y la capacidad de autocontrol.

A continuación, se presentan algunos estudios y revisiones que sustentan esta relación:

#### **4.1 Revisión sistemática de Álvarez-Bueno et al. (2017)**

En su artículo *“The effect of physical activity interventions on children’s cognition and academic achievement: A systematic review and meta-analysis”*, estos autores analizaron 26 estudios y concluyeron que las intervenciones escolares basadas en actividad física regular tienen efectos positivos significativos en:

- El rendimiento académico en matemáticas y lenguaje.
- La memoria de trabajo y las funciones ejecutivas.
- El comportamiento en el aula y la capacidad de atención sostenida.

#### **4.2 Estudio de Donnelly et al. (2016)**

Este estudio longitudinal comprobó que los niños que realizaban al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa mostraban:

- Mejoras en las funciones ejecutivas.
- Mayor rendimiento en pruebas estandarizadas.
- Reducción de la conducta disruptiva en el aula.

Este tipo de evidencia refuerza la importancia de integrar el movimiento como parte del currículo escolar.

#### **4.3 Metaanálisis de Fedewa y Ahn (2011)**

En su metaanálisis, titulado “*The effects of physical activity and physical fitness on children’s achievement and cognitive outcomes*”, se revisaron 59 estudios que relacionaban la actividad física con el rendimiento académico. Los resultados indicaron que:

- Existe una correlación positiva entre el nivel de actividad física y el rendimiento en áreas como matemáticas, lectura y escritura.
- El ejercicio mejora la autoestima y reduce los niveles de ansiedad, lo cual también impacta indirectamente en el aprendizaje.

#### **4.4 Informe de la UNESCO (2021)**

El informe *Reconsiderar la educación física: invertir en un desarrollo saludable de los niños y jóvenes* destaca que el ejercicio físico no solo tiene beneficios para la salud corporal y mental, sino que también impulsa el desarrollo de habilidades cognitivas, sociales y emocionales que son fundamentales para el éxito tanto en el ámbito escolar como en la vida personal.

Este tipo de estudios dejan claro que hacer ejercicio de forma regular en el contexto escolar no debe verse como algo añadido, sino como una parte esencial del proceso educativo. Integrar la actividad física desde una mirada pedagógica y transversal no solo ayuda a mejorar la salud del alumnado, sino que también potencia su aprendizaje y desarrollo global.

## Metodología y Diseño:

Para llevar a cabo este Trabajo de Fin de Grado, he seguido un enfoque cuantitativo descriptivo, con el objetivo de analizar el impacto de la actividad física en la salud física y emocional del alumnado, así como su posible relación con el rendimiento académico. La herramienta principal que he utilizado para la recogida de información ha sido un cuestionario estructurado de elaboración propia, con respuesta anónima para todos los alumnos.

Aquí dejo el enlace directo del cuestionario de Google Forms:

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=3x8qX1W330CNI1yNGUVTdYc-FPoSCPpFviLoMIUVX59UMklPOEhIU0FIOVVaQUMyMUxTOFo4M1NJRC4u&origin=Invitation&channel=0>

### 5.1 Diseño del cuestionario

He diseñado un cuestionario adaptado al nivel de comprensión del alumnado de Educación Primaria, incluyendo preguntas cerradas de tipo dicotómico (sí/no), de opción múltiple y de escala Likert, con el fin de recoger información relacionada con:

- La frecuencia y el tipo de práctica de actividad física.
- El estado de ánimo, la motivación, el estrés y la autoestima.
- Los hábitos saludables (como el sueño, uso de pantallas y el descanso).
- La percepción del rendimiento escolar y la capacidad de concentración.

Estas son las preguntas incluidas en el cuestionario:

1. ¿Cuántos años tienes?
2. ¿Cuántas veces a la semana practicas actividad física durante al menos 30 minutos? (contando las sesiones de Educación Física)
3. ¿Participas en actividades deportivas fuera del horario escolar?
  - a) Sí.
  - b) No.
4. ¿En cuáles?
5. ¿Con quién realizas las actividades deportivas fuera del horario escolar?

- a) Padres
  - b) Hermanos
  - c) Otros familiares
  - d) Amigos
  - e) Club o equipo
6. ¿En épocas de vacaciones escolares (navidad, semana santa y verano), sigues practicando actividades físicas?
- a) Sí.
  - b) No.
7. ¿Qué actividades físicas practicas en estos periodos vacacionales?
8. Califica del 1 al 10 tu implicación con la actividad física / deporte que practicas.
9. ¿Cuántas horas al día dedicas al estudio / realización de tareas fuera del horario escolar?
10. Del 1 al 10. ¿Cómo calificarías tu capacidad de concentración en clase?
11. ¿Y tú capacidad de concentración fuera del aula?
12. ¿Cuántas horas de media duermes cada noche?
13. ¿Cuánto tiempo al día estás frente a pantallas (TV, videojuegos, YouTube, teléfono...)
14. ¿Sientes que la actividad física te ayuda a reducir el estrés que te puedan producir los estudios?
- a) Sí.
  - b) No.
15. Aparte del estrés académico, ¿sientes que el deporte te ayuda a reducir el estrés ocasionado por cualquier otro motivo? (familia, amigos...)
- a) Sí.
  - b) No.

16. Por último, describe las sensaciones que te produce el realizar deporte y cómo te ayuda a reducir el estrés.

## 5.2 Aplicación del cuestionario

He dirigido el cuestionario a todo el alumnado del centro de Educación Primaria CEIP Santa Clara ubicado en el municipio de Cuéllar (Segovia), desde 1.º hasta 6.º de Primaria, ya que fue el colegio donde realicé mis segundas y últimas prácticas. Elegí a estos alumnos porque conocía su contexto y tenía acceso a ellos de manera directa y respetuosa y porque accedía a un gran número de alumnos. Esta muestra me permitió trabajar con diferentes edades y niveles madurativos dentro de la etapa educativa que estoy estudiando.

Para facilitar la recogida de datos y adaptar el proceso a las capacidades de cada grupo, apliqué el cuestionario de dos formas diferentes:

- Alumnado de 1.º a 4.º de Primaria: completaron el cuestionario en formato papel, durante el horario escolar y con mi supervisión directa, junto con el apoyo de sus tutores. Antes de iniciar el cuestionario con cada grupo hacía una pequeña introducción y explicación de lo que íbamos a hacer, para que me servía a mí...

Con el alumnado de 1.º y 2.º de Primaria fue necesario prestar una atención más directa durante la aplicación del cuestionario. Por su corta edad y nivel de lectura, tuve que leer cada pregunta en voz alta varias veces, explicándolas con un lenguaje sencillo y utilizando ejemplos que pudieran entender fácilmente. Además, estuve pendiente de cada uno para asegurarme de que seleccionaran solo una opción por pregunta y para resolver cualquier duda que pudiera surgir. Esta ayuda personalizada fue fundamental para asegurar que las respuestas fueran válidas y que los datos recogidos en estos cursos reflejaran realmente su comprensión.

- Alumnado de 5.º y 6.º de Primaria: Después de preguntar y pedir permiso a sus tutores, respondieron al cuestionario a través de Google Forms, durante la hora de informática. Elegí este formato tanto para facilitarme la recopilación de respuestas como para ofrecer al alumnado la oportunidad de aprender a rellenar encuestas digitales, una competencia básica en la actualidad.

### **5.3 Protocolos éticos y permisos**

Antes de aplicar el cuestionario, seguí una serie de pasos para garantizar el cumplimiento de principios éticos y normativas educativas:

- Solicité permiso al equipo directivo del centro para realizar la actividad durante el horario lectivo.
- Informé a los profesores tutores de los cursos implicados sobre el objetivo y la dinámica de la actividad.
- Aunque no fue obligatorio, comuniqué a las familias que se trataba de una actividad con fines educativos y que no afectaría a la evaluación del alumnado.
- Expliqué a los niños que sus respuestas eran anónimas y que nadie sabría lo que contestaban. En ningún momento se recogieron datos personales como nombre o apellidos.

Me aseguré de crear un clima de confianza y tranquilidad, para que pudieran responder con sinceridad y sin presión.

### **5.4 Análisis de los datos**

Una vez recogidos todos los cuestionarios, inicié el proceso de análisis de los datos. En el caso del alumnado de 1.º a 4.º de Primaria, que realizaron el cuestionario en formato papel, tuve que introducir manualmente uno a uno sus resultados en el cuestionario de Google Forms, asegurándome de que cada respuesta quedara correctamente registrada.

Por otro lado, los cuestionarios de 5.º y 6.º de Primaria, al haberse realizado mediante Google Forms, me permitieron recoger automáticamente.

Una vez recogidas todas las respuestas, realicé un análisis descriptivo usando frecuencias, porcentajes y medias para detectar las tendencias más destacadas en las respuestas del alumnado. Gracias a este análisis, pude identificar posibles relaciones entre el nivel de actividad física, el estado emocional y cómo el alumnado percibe su propio rendimiento académico. Esta información fue muy útil para interpretar los resultados y dar respuesta a los objetivos planteados en el estudio.

## Exposición de resultados del proyecto

### 6.1 Contextualización y justificación del cuestionario

Con el objetivo de analizar la relación entre actividad física, bienestar psicológico y rendimiento académico, se diseñó un cuestionario estructurado y se aplicó al alumnado de Educación Primaria del CEIP Santa Clara, ubicado en Cuéllar (Segovia) en el que desarrollé mis prácticas escolares. La muestra potencial estaba compuesta por un total de 240 alumnos, de los cuales 212 completaron el cuestionario de forma íntegra, lo que supone una tasa de participación del 88.33%.

El cuestionario fue diseñado como una adaptación de instrumentos validados previamente en la literatura científica, tales como:

- *PAQ-C (Physical Activity Questionnaire for Children)* para la evaluación del nivel de actividad física.
- *KIDSCREEN-10* para la percepción de bienestar y calidad de vida.
- *SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire)* para aspectos emocionales y sociales.

La herramienta incluye preguntas cerradas con escala Likert, de opción múltiple y de respuesta abierta, organizadas por temáticas: frecuencia y gusto por la actividad física, concentración, gestión del estrés, sueño, uso de pantallas y percepción de beneficios emocionales y académicos del ejercicio.

Aquí está el enlace directo a las respuestas del cuestionario:

<https://forms.office.com/Pages/AnalysisPage.aspx?AnalyzerToken=r0MlkiqEIDKSJX61np8LhhCX3BFP025f&id=3x8qX1W330CNI1yNGUVTdYc-FPoSCPpFviLoMIUVX59UMklPOEhIU0FIOVVaQUMyMUxTOFo4M1NJRC4u>

## 6.2 Preguntas del cuestionario

Vamos a ir viendo y analizando los resultados de las preguntas del cuestionario una a una:

1. ¿Cuántos años tienes?

**Tabla 1.**

*Número de alumnos/as por edades que han participado en el cuestionario.*

<b>Edad</b>	<b>N.º de alumnos/as</b>
<b>6 años</b>	27
<b>7 años</b>	35
<b>8 años</b>	36
<b>9 años</b>	42
<b>10 años</b>	24
<b>11 años</b>	30
<b>12 años</b>	16
<b>13 años</b>	1
<b>14 años</b>	1

Elaboración propia

- Las edades con mayor número de respuestas fueron:
  - 9 años (42 alumnos/as): pertenecientes a 4.º de Primaria.
  - 8 años (36 alumnos/as) y 7 años (35 alumnos/as): coinciden con 2.º y 3.º de Primaria, respectivamente.
- Las edades de 13 y 14 años (1 alumno/a en cada caso) representan casos aislados, posiblemente repetidores o alumnado con necesidades educativas específicas aún matriculados en Primaria.

Este desglose por edades permite asegurar que la muestra es representativa y equilibrada, abarcando todo el ciclo de Primaria, lo cual enriquece el análisis posterior al poder comparar resultados entre distintos rangos de edad y nivel madurativo.

2. ¿Cuántas veces a la semana practicas actividad física durante al menos 30 minutos? (contando las sesiones de Educación Física)

Los resultados muestran un promedio general de 5,62 días por semana, lo que indica una alta frecuencia de práctica de actividad física entre el alumnado encuestado. Esta media refleja que,

en general, los niños de Primaria realizan ejercicio físico prácticamente a diario, acercándose a la recomendación de la Organización Mundial de la Salud, que sugiere al menos 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa todos los días para niños y adolescentes de 5 a 17 años (OMS, 2020).

Objetivo relacionado: Evaluar el nivel de actividad física habitual en el alumnado.

Esta pregunta relativa a la frecuencia con la que el alumnado realiza actividad física, tanto dentro como fuera del horario escolar, muestran que la mayoría de los estudiantes realiza ejercicio de forma regular al menos 3 veces por semana. Este dato coincide con lo planteado en el marco teórico sobre los beneficios físicos del ejercicio en edad escolar (Donnelly et al., 2016).

Este resultado es positivo y revela una buena tendencia en cuanto a los hábitos activos del alumnado. No obstante, conviene tener en cuenta que la respuesta se basa en autopercepción y que algunos niños/as podrían haber sobreestimado su nivel real de actividad física.

Este nivel de práctica física frecuente podría estar relacionado con otros factores analizados en el cuestionario, como el estado de ánimo, el nivel de energía, o el rendimiento académico percibido, lo cual será examinado en los apartados siguientes.

### 3. ¿Participas en actividades deportivas fuera del horario escolar?

- a. Sí.
- b. No.

Los datos indican que 198 alumnos y alumnas (93,4 %) respondieron afirmativamente, mientras que solo 12 (5,7 %) dijeron que no. Esta elevada participación en actividades deportivas fuera del horario escolar refleja un alto grado de implicación por parte del alumnado, así como un entorno familiar y escolar que valora la actividad física y la promueve también fuera del aula. El hecho de que la mayoría esté involucrada en contextos activos puede tener un impacto muy positivo en su desarrollo físico, así como en su bienestar emocional y social.

### 4. ¿En cuáles?

A quienes indicaron que practican deporte fuera del horario escolar se les preguntó en qué actividades concretas participan. Las respuestas recogidas muestran una amplia variedad de

disciplinas, lo que evidencia que el entorno del centro ofrece muchas opciones deportivas distintas para el alumnado.

A continuación, se muestran los deportes más mencionados:

**Tabla 2.**

*Deportes y número de alumnos que practican cada deporte.*

<b>Deporte</b>	<b>N.º de alumnos/as</b>
Fútbol	67
Escuelas deportivas	48
Fútbol sala	11
Baloncesto	39
Natación	22
Atletismo	40
Triatlón	22
Gimnasia rítmica	25
Patinaje	26
Baile	42
Pádel	9
Judo	10
Kick Boxing	6
Tenis	1
Tenis de mesa	8
Bicicleta	14
Andar	17
Frontón	4
Boxeo	3
Yoga	2

Elaboración propia

Entre las actividades más elegidas por el alumnado destacan el fútbol (67), el baile (42), el atletismo (40), el baloncesto (39) y las escuelas deportivas (48). Estos datos muestran una clara preferencia por deportes de carácter colectivo, dinámico y con un fuerte componente social, lo que refuerza la idea de que la práctica deportiva puede desempeñar un papel importante en el desarrollo de las habilidades sociales del alumnado.

Objetivo relacionado: Analizar cómo influye la actividad física en la dimensión social del desarrollo en educación primaria.

Las respuestas muestran que el alumnado valora positivamente las actividades físicas en grupo, destacando la cooperación y el disfrute compartido. Este aspecto coincide con los estudios que resaltan el valor socializador del deporte (Bailey, 2006).

También destaca la presencia de deportes menos convencionales como triatlón, patinaje, judo, kick boxing o yoga, lo que sugiere una diversidad de intereses y acceso a diferentes disciplinas.

La variedad de actividades recogidas pone de manifiesto que tanto el entorno escolar como el familiar ofrecen muchas oportunidades para que los niños desarrollen sus habilidades motrices, sociales y emocionales. Todo ello puede influir de forma muy positiva en su bienestar global y también en su rendimiento dentro del aula.

5. ¿Con quién realizas las actividades deportivas fuera del horario escolar?

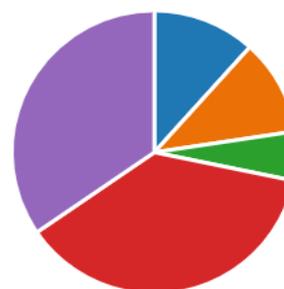
- a. Padres
- b. Hermanos
- c. Otros familiares
- d. Amigos
- e. Club o equipo

En esta pregunta se ofrecían varias opciones para identificar con quién suele practicar el alumnado las actividades deportivas fuera del horario escolar. Los resultados muestran una participación variada de personas del entorno cercano, destacando especialmente la presencia de iguales y estructuras organizadas. A continuación, se resumen los datos:

**Figura 1.**

*¿Con quién realizas las actividades deportivas fuera del horario escolar?*

● Padres.	48
● Hermanos.	45
● Otros familiares.	23
● Amigos.	153
● Club o equipo.	142



Elaboración propia

Se observa que la mayoría del alumnado practica deporte acompañado de amigos (153) y en el contexto de un club o equipo (142), lo que pone de manifiesto la importancia de la dimensión social del deporte en estas edades. Esto sugiere que la actividad física no solo tiene una función saludable o formativa, sino también un papel clave en la socialización y pertenencia grupal.

Por otro lado, la presencia de padres (48), hermanos (45) y otros familiares (23) muestra que, en algunos casos, el deporte también se convierte en una actividad compartida en familia, lo cual puede fortalecer vínculos afectivos y hábitos saludables desde el hogar.

La existencia de espacios deportivos tanto formales como informales refuerza la idea de que el deporte en la etapa de Primaria va más allá de lo físico: se convierte en una experiencia completa que también abarca las emociones y las relaciones personales de los niños.

6. ¿En épocas de vacaciones escolares (navidad, semana santa y verano), sigues practicando actividades físicas?

- **Sí:** 192 alumnos/as
- **No:** 20 alumnos/as

Con esta pregunta buscaba averiguar si los niños mantienen sus hábitos de actividad física también durante las vacaciones. Los resultados reflejan que una amplia mayoría (192 de 212, es decir, un 90,6 %) sigue siendo activa en ese periodo, mientras que solo 20 (9,4 %) dicen no practicar ejercicio fuera del curso escolar.

Este dato confirma que la actividad física no está limitada al entorno escolar, sino que forma parte de los hábitos consolidados de muchos niños, incluso en contextos de mayor tiempo libre y desconexión de la rutina académica. Esto puede estar influido por la participación en campamentos deportivos, actividades al aire libre, clubes deportivos, o juegos espontáneos entre iguales, que suelen intensificarse en épocas no lectivas.

La continuidad de la práctica física durante las vacaciones refuerza la hipótesis de que el deporte forma parte de su estilo de vida, lo que puede tener efectos positivos en su bienestar físico y emocional a lo largo del año.

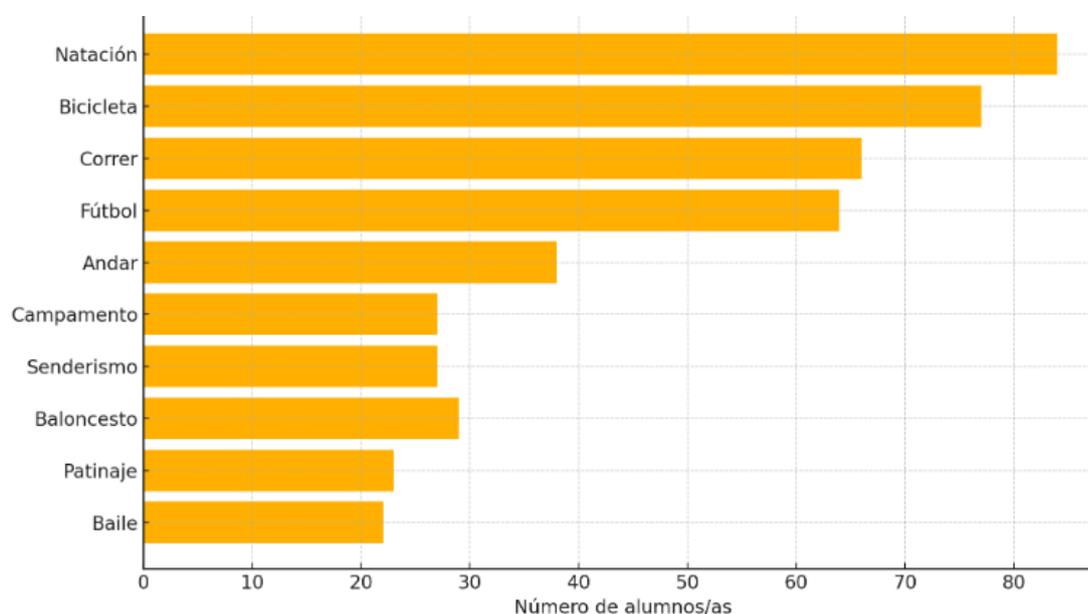
## 7. ¿Qué actividades físicas practicas en estos periodos vacacionales?

A los alumnos que dijeron seguir activos durante las vacaciones, se les preguntó qué tipo de actividades realizan en esos periodos (Navidad, Semana Santa y verano). Las respuestas muestran una gran variedad de opciones, con una clara inclinación hacia actividades al aire libre, muchas de ellas relacionadas con el entorno y las costumbres del alumnado.

Los resultados más destacados fueron:

### Figura 2.

*Actividades físicas más practicadas en vacaciones.*



Elaboración propia

Entre las actividades más mencionadas destacan especialmente la natación y el uso de la bicicleta, algo que puede explicarse fácilmente por el contexto social y geográfico del alumnado. La natación, con 84 respuestas, es la más practicada, ya que muchos niños suelen ir con frecuencia a la piscina durante el verano. Este espacio no solo se convierte en un lugar de diversión y encuentro con amigos, sino también en una forma constante de mantenerse activos en un entorno seguro y agradable.

La bicicleta, con 77 menciones, es igualmente significativa. La gran mayoría de alumnos viven en un pueblo pequeño, lo que les permite desplazarse en bici con cierta autonomía y seguridad. Esto les da libertad de movimiento y fomenta un estilo de vida activo en su día a

día, incluso durante las vacaciones. La bicicleta no es solo una herramienta de deporte, sino también un medio habitual de transporte, lo que refuerza su uso constante y naturalizado.

Otras actividades que el alumnado mencionó fueron correr, hacer senderismo, jugar al fútbol o asistir a campamentos. La mayoría de estas propuestas se desarrollan al aire libre y suelen hacerse en compañía de amigos o familiares. La participación en campamentos también muestra que algunos niños disfrutaban de actividades organizadas que ayudan a estructurar su tiempo libre de manera saludable.

En resumen, las respuestas indican que el entorno en el que viven favorece la práctica de actividad física durante las vacaciones, sobre todo a través de opciones accesibles y habituales como montar en bici o ir a la piscina. Todo ello contribuye de forma positiva al bienestar y la salud del alumnado.

#### 8. Califica del 1 al 10 tu implicación con la actividad física / deporte que practicas.

En esta pregunta se les pidió a los alumnos que valoraran, del 1 al 10, cuánto se implican en la actividad física o el deporte que practican. El resultado fue muy revelador: la media general fue de 9,03 puntos, lo que muestra un nivel muy alto de motivación, compromiso y entusiasmo por parte del alumnado hacia el deporte.

Este resultado indica no solo que gran parte del alumnado realiza actividad física de forma habitual, sino que además lo hace con un elevado grado de implicación personal, lo cual puede relacionarse con aspectos como la constancia, el esfuerzo, el disfrute y el sentido de pertenencia a un equipo o disciplina concreta.

La elevada puntuación también podría estar influida por la forma en que el alumnado vive la práctica deportiva: no solo como una obligación o rutina, sino como una actividad significativa, placentera y valorada dentro de su vida cotidiana.

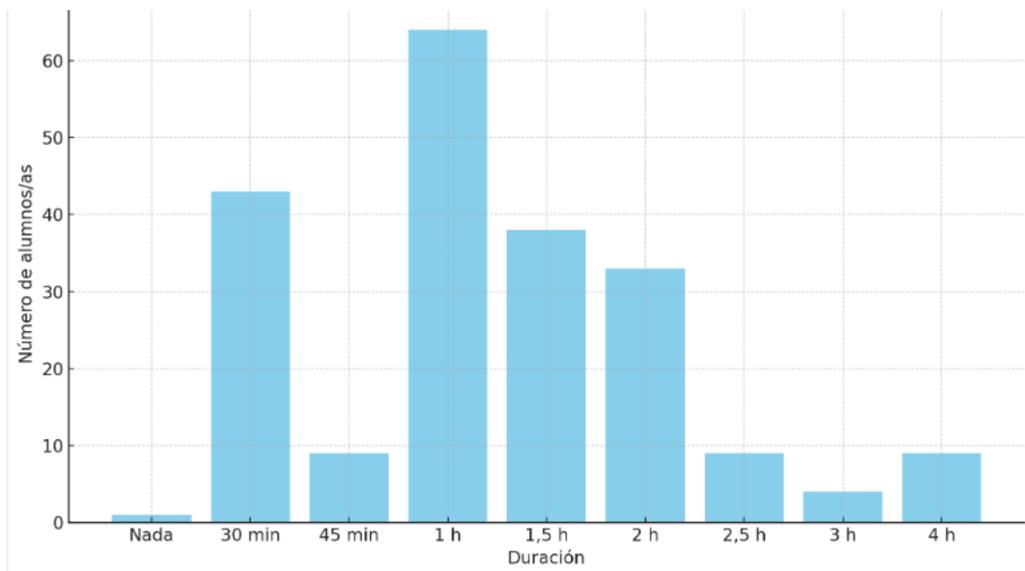
Este alto grado de implicación cobra especial valor si se tiene en cuenta que la motivación intrínseca es un factor clave en el desarrollo de hábitos saludables estables, con efectos positivos sobre la salud física, el equilibrio emocional y el rendimiento académico.

9. ¿Cuántas horas al día dedicas al estudio / realización de tareas fuera del horario escolar?

Con esta pregunta se pretendía saber cuánto tiempo dedica el alumnado a hacer tareas y estudiar en casa, fuera del horario de clase. Los resultados muestran una tendencia clara: la mayoría dedica un tiempo moderado cada día, generalmente entre 30 minutos y 2 horas.

**Figura 3.**

*Tiempo diario dedicado al estudio / tareas fuera del horario escolar.*



Elaboración propia

La respuesta más frecuente fue “1 hora”, seleccionada por 64 alumnos/as, seguida de “30 minutos” (43 respuestas) y “1 hora y media” (38).

El 80% del alumnado dedica entre 30 minutos y 2 horas diarias al estudio y realización de tareas.

Solo un alumno/a respondió que no dedica nada de tiempo, y muy pocos superan las 2 horas y media diarias.

Estos datos reflejan que el alumnado encuestado mantiene una rutina regular de estudio en casa, compatible con la práctica habitual de actividad física. Este equilibrio entre ejercicio y tiempo académico refuerza la hipótesis de que ambos aspectos pueden convivir de forma positiva y complementaria, contribuyendo tanto al bienestar físico como al rendimiento académico.

Además, se aprecia un patrón coherente con el nivel de madurez y autonomía por edad: es probable que el alumnado de cursos superiores sea quien más tiempo dedica, lo cual se podrá contrastar en análisis posteriores por niveles.

#### 10. Del 1 al 10. ¿Cómo calificarías tu capacidad de concentración en clase?

En esta ocasión, se pidió al alumnado que valorara su nivel de concentración en clase utilizando una escala del 1 al 10. La media obtenida fue de 8,02, lo que sugiere que, en general, los alumnos se consideran bastante concentrados durante las actividades en el aula.

Este dato puede interpretarse como una señal positiva respecto a la autorregulación, la motivación intrínseca y el clima de aprendizaje en el centro. Además, esta percepción de buena concentración puede estar relacionada con otros factores como:

La práctica habitual de actividad física, que numerosos estudios han vinculado con mejoras en la atención y el rendimiento cognitivo.

Una rutina académica equilibrada (como vimos en la pregunta 9).

Un entorno educativo favorable.

Aunque se trata de una percepción subjetiva, este dato permite hipotetizar que los alumnos que practican deporte regularmente también presentan mayor capacidad de concentración, lo cual será explorado más adelante en el análisis de correlaciones entre variables.

#### 11. ¿Y tu capacidad de concentración fuera del aula?

En esta pregunta se pedía al alumnado que valorara su capacidad de concentración fuera del entorno escolar, es decir, durante el estudio o la realización de tareas en casa. El resultado muestra una media de 7,92 sobre 10, muy próxima a la puntuación obtenida en el aula (8,02).

Este dato refleja que, en general, los estudiantes también perciben que mantienen una buena capacidad de concentración en entornos menos estructurados, como el hogar. No obstante, la ligera diferencia con respecto al contexto escolar puede estar relacionada con:

- Factores ambientales (distracciones, hermanos, familiares, dispositivos electrónicos, falta de supervisión directa).
- Cansancio o desmotivación al final del día.
- Menor estructuración del espacio y el tiempo en casa frente a la organización del aula.

Aun así, una puntuación media de 7,92 indica que la mayoría del alumnado se siente capaz de centrarse adecuadamente en sus tareas también fuera del colegio, lo cual es un dato muy positivo y que puede estar vinculado al desarrollo de hábitos de estudio saludables, como se observó en la pregunta 9.

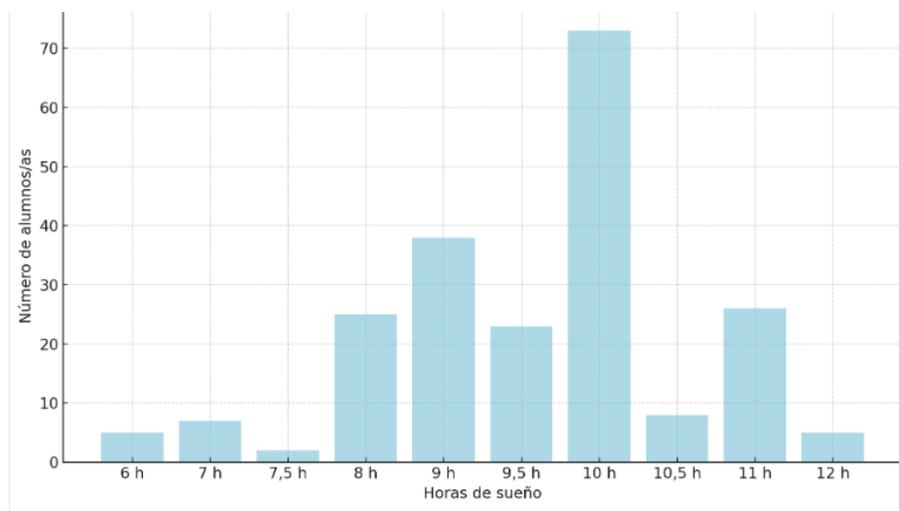
Este valor será útil para cruzarlo con otros factores como la práctica de actividad física, el número de horas de estudio y el nivel de motivación.

## 12. ¿Cuántas horas de media duermes cada noche?

En esta pregunta, el alumnado debía indicar cuántas horas duerme, de media, cada noche. Los resultados muestran un patrón bastante saludable, ya que la mayoría afirma dormir entre 9 y 10 horas diarias, justo dentro del rango recomendado por organismos como la Organización Mundial de la Salud o la Academia Americana de Pediatría para niños en edad escolar.

### Figura 4.

*Horas de sueño promedio diarias.*



Elaboración propia

De los 212 alumnos/as encuestados:

Más del 80% duermen entre 8 y 11 horas por noche, una cifra adecuada para su desarrollo físico, emocional y cognitivo.

La mayoría (73) duerme 10 horas, siendo esta la opción más elegida.

Solo un pequeño grupo (5 alumnos/as) duerme menos de 7 horas, lo que podría indicar la necesidad de revisar rutinas en esos casos concretos.

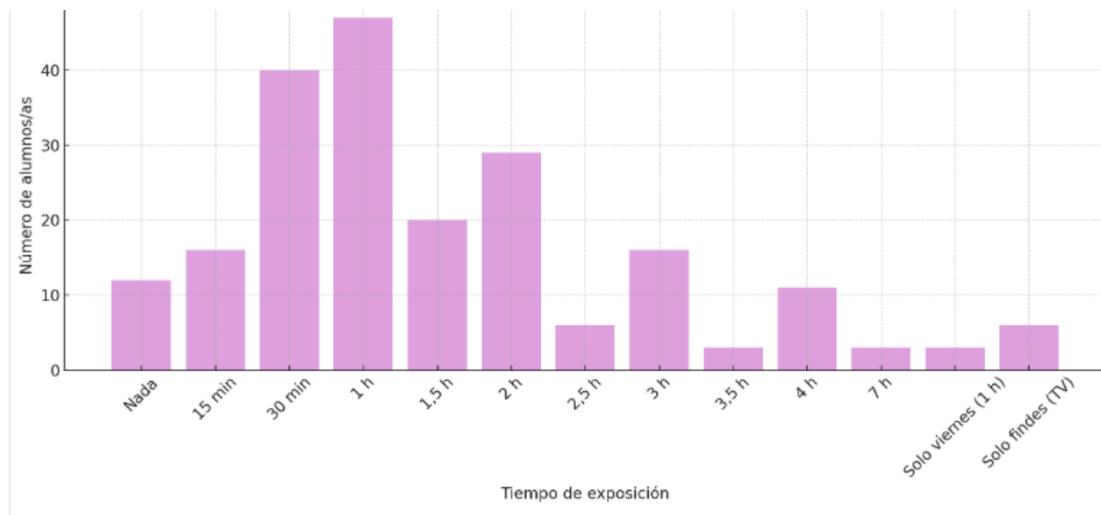
Dormir bien es clave para el bienestar general del alumnado. Un buen descanso está directamente relacionado con la atención en clase, el control emocional y el rendimiento escolar. En este caso, los datos reflejan que, en líneas generales, los niños tienen unos hábitos de sueño bastante saludables, lo que ayuda a explicar también los buenos resultados obtenidos en aspectos como la concentración, la energía y la motivación.

### 13. ¿Cuánto tiempo al día estás frente a pantallas (TV, videojuegos, YouTube, teléfono...)

En esta pregunta se preguntó al alumnado cuánto tiempo dedican diariamente a actividades con pantallas, incluyendo televisión, videojuegos, YouTube, teléfono móvil, etc.

#### Figura 5.

*Tiempo diario frente a pantallas.*



Elaboración propia

Los resultados muestran una gran variedad de respuestas, aunque con una clara concentración entre quienes están entre 30 minutos y 2 horas al día frente a pantallas:

La opción más elegida fue "1 hora" (47 alumnos/as), seguida de "30 minutos" (40) y "2 horas" (29).

Un total de 109 alumnos/as (más del 50%) indicaron estar frente a pantallas entre 30 minutos y 2 horas al día.

Solo 12 alumnos/as afirmaron no usar pantallas, y unos pocos casos declararon tiempos más prolongados, como 3,5 horas, 4 horas o incluso 7 horas diarias.

También se recogieron respuestas específicas como "solo los viernes" (3) o "TV solo los fines de semana" (6), lo que sugiere que algunas familias regulan el uso de pantallas de forma puntual.

En general, el tiempo de exposición a pantallas parece moderado en la mayoría de los casos, aunque hay alumnos/as que superan las recomendaciones de salud digital, que aconsejan no más de 1-2 horas al día para niños en edad escolar (OMS, 2020). Este aspecto puede estar vinculado a la calidad del descanso nocturno, el rendimiento académico y la actividad física, y será interesante observar posibles relaciones en los análisis cruzados.

14. ¿Sientes que la actividad física te ayuda a reducir el estrés que te puedan producir los estudios?

Y los resultados fueron:

- Sí: 192 alumnos/as.
- No: 20 alumnos/as.

En esta pregunta se exploraba la percepción del alumnado sobre el efecto regulador de la actividad física frente al estrés que pueden generar los estudios. Los resultados son muy claros: el 90,6% del alumnado (192 de 212) considera que la práctica de actividad física les ayuda a reducir el estrés, a olvidarse de las tareas o exámenes escolares, mientras que solo 20 alumnos/as (9,4%) opinan lo contrario.

Este dato confirma el papel beneficioso y compensador del ejercicio físico en el bienestar emocional del alumnado, especialmente en contextos escolares donde las exigencias académicas, las tareas y los exámenes pueden generar tensión o ansiedad.

La actividad física actúa como un regulador emocional natural, favoreciendo la liberación de endorfinas, mejorando el estado de ánimo y promoviendo una desconexión saludable de las responsabilidades escolares. Este tipo de percepción también respalda el enfoque de educación

integral, donde el movimiento no solo cumple una función corporal, sino también mental y emocional.

Estos resultados serán especialmente relevantes al analizarlos junto con variables como el número de horas de estudio, el descanso o la implicación deportiva, ya que permitirán observar cómo el equilibrio entre cuerpo y mente influye en la calidad de vida del alumnado.

15. Aparte del estrés académico, ¿sientes que el deporte te ayuda a reducir el estrés ocasionado por cualquier otro motivo? (familia, amigos...)

Y los resultados fueron:

- Sí: 173 alumnos/as
- No: 36 alumnos/as

En esta pregunta se indagó si el alumnado percibe que la práctica deportiva también les ayuda a gestionar el estrés provocado por factores ajenos al ámbito escolar, como problemas familiares, conflictos con amigos o situaciones emocionales diversas.

Los resultados muestran que 173 alumnos (81,6 %) afirman que el deporte les ayuda a reducir el estrés, mientras que 36 (17 %) no lo perciben de esa manera. Estos datos apoyan la idea de que la actividad física no solo tiene beneficios a nivel físico o académico, sino que también funciona como una herramienta para gestionar las emociones y afrontar mejor las situaciones del día a día.

El hecho de que tantos niños de Primaria vean el ejercicio como una forma de sentirse mejor emocionalmente demuestra el valor terapéutico que tiene el movimiento en estas edades. Además, esta visión encaja con los principios de la educación emocional, que promueve el uso del juego, la actividad física y el deporte para fomentar el autocontrol, la resiliencia y el bienestar general.

Estos datos también pueden interpretarse como un argumento pedagógico en favor de aumentar el peso y la calidad de la actividad física dentro del currículo escolar, no solo como medio de mejora física, sino como espacio de salud emocional preventiva.

16. Por último, describe las sensaciones que te produce el realizar deporte y cómo te ayuda a reducir el estrés.

La última pregunta del cuestionario era de tipo abierto, y permitía al alumnado expresarse libremente sobre cómo se sienten al hacer deporte y cómo creen que les ayuda a reducir el estrés. Aunque las respuestas fueron variadas, muchas coincidieron en ciertos aspectos, lo que permitió identificar claramente una serie de emociones positivas que se repiten entre los estudiantes.

Aunque se trata de una pregunta que no genera datos cuantificables directos, sí permite realizar un análisis temático o categorial a partir de las palabras y expresiones más repetidas.

Análisis cualitativo: sensaciones que produce el deporte y su relación con el estrés.

Después de revisar más de 200 respuestas del alumnado, se han podido identificar varias categorías temáticas que se repiten con frecuencia. Estas categorías se han definido a partir de palabras clave y emociones expresadas directamente por los propios niños, lo que permite recoger de forma fiel cómo viven ellos la relación entre el deporte y el manejo del estrés.

- Felicidad y alegría

Es, sin duda, la emoción más repetida. Palabras como “feliz”, “contento/a”, “alegría” o “diversión” aparecieron de forma constante en las respuestas.

*“Cuando hago deporte me pongo feliz, alegre, activa y cansada.”*

*“Me produce alegría y felicidad.”*

*“Es como estar en mi mundo, me siento súper bien.”*

Estas respuestas muestran que para la mayoría el deporte es una fuente directa de placer emocional, asociada al disfrute y al bienestar.

- Tranquilidad y desconexión

Muchos alumnos mencionaron que el deporte les ayuda a sentirse más tranquilos/as, relajados/as o despejados/as, permitiéndoles olvidar problemas o preocupaciones:

*“Me ayuda a despejar la mente.”*

*“Dejo de pensar en los exámenes, deberes, cosas del colegio...”*

*“Me tranquiliza, me relaja y me olvido de todo.”*

El deporte aparece aquí como una herramienta natural de gestión emocional y alivio del estrés, tanto académico como personal.

- Cansancio físico asociado al bienestar

Aunque muchas respuestas incluyeron la palabra “cansado/a”, no se mencionó en un sentido negativo, sino como una sensación agradable o reparadora:

*“Cansado pero contento.”*

*“Cansada pero muy bien.”*

*“Feliz y cansado. Me ayuda a calmarme.”*

Esto sugiere que el cansancio físico tras el ejercicio contribuye a regular el estado emocional y liberar tensiones acumuladas.

- Concentración, evasión y conexión con uno mismo

Otro grupo de respuestas enfatiza el efecto de concentración que genera el deporte, desplazando las preocupaciones a un segundo plano:

*“Cuando hago deporte solo pienso en eso y se me olvidan las cosas malas.”*

*“Estoy más concentrado y me relajo.”*

*“Es mi momento de desconexión.”*

Este tipo de testimonios demuestra cómo el ejercicio permite entrar en un estado de “flujo” emocional y mental, lo que favorece la autorregulación.

- Relaciones sociales y motivación grupal

Varios estudiantes vincularon el bienestar emocional del deporte con la interacción con sus amigos/as o el trabajo en equipo, reforzando el valor social del ejercicio:

*“Estoy feliz porque estoy con mis amigos.”*

*“Me tranquiliza estar con otros y compartir el partido.”*

- Casos aislados con emociones negativas o neutras

Aunque fueron minoría, algunos alumnos mencionaron emociones negativas o ausencia de efectos:

*“El deporte no me ayuda.”*  
*“Enfadado al salir del entrenamiento.”*  
*“Me gusta, pero no me quita el estrés.”*

Estos casos ayudan a reconocer la diversidad de experiencias y la importancia de adaptar las propuestas físicas a los intereses individuales.

#### Conclusión del análisis cualitativo

Las respuestas a esta pregunta muestran con claridad que, para la gran mayoría del alumnado, el deporte es mucho más que una actividad física: es una fuente de alegría, una vía para liberar tensiones y una herramienta de autocuidado emocional.

El hecho de que estos beneficios sean expresados de forma espontánea y personal por niños de edades comprendidas entre los 6 y 12 años confirma la importancia de integrar la actividad física en la vida diaria y en el sistema educativo como un componente esencial del bienestar integral.

Esto sugiere un vínculo entre la actividad física y el refuerzo de la confianza personal.

En definitiva, las respuestas a esta pregunta abierta refuerzan de forma cualitativa todo lo mostrado en los ítems anteriores: para la gran mayoría del alumnado, el deporte no es solo una actividad física, sino una experiencia emocional reparadora, motivadora y necesaria. Es un espacio de libertad, desconexión y bienestar que les ayuda a afrontar las exigencias académicas y personales del día a día con más equilibrio y energía positiva.

#### 6.4 Ejemplos de instrumentos validados

Además del cuestionario aplicado, existen herramientas estandarizadas que han sido utilizadas en investigaciones previas para evaluar este tipo de variables en población infantil. Algunas de las más relevantes son:

- **KIDSCREEN-10/KIDSCREEN-27:** Mide la calidad de vida relacionada con la salud en niños y adolescentes. Incluye ítems sobre bienestar psicológico, autonomía, relaciones sociales y entorno escolar.
- **Piers-Harris 2:** Evalúa el autoconcepto en niños entre 7 y 18 años en varias dimensiones, incluyendo autoestima, conducta, relaciones con iguales y percepción del rendimiento.

- **PAQ-C (Physical Activity Questionnaire for Children):** Cuestionario autoaplicado que mide el nivel de actividad física durante los últimos 7 días y la actitud frente al ejercicio.
- **SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire):** Evalúa aspectos conductuales y emocionales que influyen en el bienestar psicológico.

Estos instrumentos pueden servir como referencias para la validación de futuras versiones del cuestionario utilizado o para la triangulación de datos en investigaciones posteriores.

## **Análisis del alcance del trabajo y las oportunidades o limitaciones del contexto en el que ha de desarrollarse**

### **7.1 Alcance del trabajo:**

El presente estudio ha permitido analizar, desde un enfoque educativo y empírico, la influencia de la actividad física en el bienestar físico, emocional y académico del alumnado de Educación Primaria. A través de la aplicación de un cuestionario adaptado al lenguaje y nivel de comprensión del alumnado, he podido recoger datos significativos sobre:

La frecuencia y calidad de la práctica deportiva en diferentes edades.

La percepción del alumnado respecto a los beneficios físicos, mentales y sociales del ejercicio.

La relación entre hábitos activos, concentración y estrés escolar.

Este estudio no solo ofrece datos útiles para el entorno educativo, sino que también pone a disposición de otros docentes una herramienta sencilla de diagnóstico que les puede ayudar a conocer mejor tanto el estado físico como emocional de su alumnado. Además, refuerza una visión global de la Educación Física, entendiéndola como un espacio que no se limita al desarrollo motriz, sino que también contribuye al aprendizaje, al bienestar y al crecimiento personal del alumnado.

### **7.2. Oportunidades y limitaciones del contexto**

#### **7.2.1 Oportunidades:**

El estudio se ha desarrollado en un centro real durante las prácticas, lo que ha permitido un contacto directo con el alumnado y el entorno educativo.

El cuestionario fue bien acogido por el alumnado, que respondió con sinceridad y de forma espontánea.

En los cursos superiores, su aplicación a través de Google Forms no solo facilitó el análisis de los datos, sino que también sirvió para fomentar el uso responsable de las herramientas digitales.

Además, el centro ya contaba con una actitud muy positiva hacia la actividad física, lo que se reflejó en el alto nivel de participación del alumnado en actividades deportivas fuera del horario lectivo.

#### **7.2.2 Limitaciones:**

La muestra está restringida al alumnado de un único centro, por lo que los resultados no pueden generalizarse a toda la etapa de Primaria.

Al tratarse de un cuestionario autoadministrado, algunas respuestas pueden estar influenciadas por la deseabilidad social (los niños contestan lo que creen que está “bien”).

En los cursos más bajos (1.º y 2.º), fue necesaria una intervención directa para explicar las preguntas, lo que puede haber influido en las respuestas.

No se han recogido datos cruzados por sexo, curso o rendimiento real, lo que habría permitido un análisis más profundo.

## **Consideraciones finales, conclusiones y recomendaciones**

Tras el desarrollo de este Trabajo de Fin de Grado, puedo afirmar que la actividad física tiene un papel fundamental en el bienestar integral del alumnado de Educación Primaria, tal y como se expuso en la fundamentación teórica y ha quedado confirmado en los resultados obtenidos.

Desde una perspectiva que abarca lo corporal, lo emocional y lo académico, el análisis de los datos recogidos a través del cuestionario ha permitido comprobar que el alumnado realiza actividad física con regularidad, tanto en el colegio como fuera de él, y que muestra un alto nivel de implicación y disfrute con este tipo de prácticas.

A nivel emocional, una amplísima mayoría percibe que el deporte les ayuda a reducir el estrés académico y personal, a sentirse más felices, tranquilos y conectados con ellos mismos y con los demás.

En cuanto al ámbito académico, muchos alumnos y alumnas relacionan la práctica de ejercicio físico con una mejor capacidad de concentración, tanto en clase como en casa, lo que indica que el deporte puede tener un efecto positivo en su rendimiento escolar.

Estos resultados conectan directamente con las evidencias presentadas en el marco teórico, donde autores como Ratey (2008), Bailey (2006) o Gallahue & Donnelly (2008) defienden el impacto positivo del ejercicio físico en funciones cognitivas, autoestima y regulación emocional. Asimismo, se confirma lo expuesto por la Organización Mundial de la Salud (2020), que recomienda la práctica regular de actividad física como herramienta para promover la salud física y mental en la infancia.

### **Reflexión personal sobre la situación analizada**

Realizar este estudio durante mis prácticas ha sido una oportunidad para acercarme de forma directa a la realidad del alumnado y para comprobar cómo, más allá de los contenidos académicos, la educación debe atender al desarrollo emocional y personal de los niños. El deporte se ha revelado como un espacio educativo imprescindible: no solo enseña normas, esfuerzo y habilidades motrices, sino que también ayuda a vivir mejor, a conocerse, a liberar tensiones y a crecer.

He podido comprobar que, en muchos casos, el deporte actúa como válvula de escape emocional y como elemento de motivación y equilibrio en la vida diaria del alumnado. Este

hallazgo reafirma la necesidad de revalorizar la Educación Física como parte esencial del currículo y como una herramienta transversal para el bienestar.

### **Recomendaciones finales**

A partir de los resultados obtenidos en este estudio, se pueden plantear algunas recomendaciones que podrían contribuir a mejorar la intervención educativa en este ámbito:

- Ampliar y diversificar las oportunidades de actividad física dentro del centro, incorporando propuestas recreativas, juegos cooperativos y dinámicas no competitivas que fomenten la inclusión de todo el alumnado.
- Fortalecer el vínculo entre Educación Física y Educación Emocional, incluyendo momentos en las sesiones donde los niños y niñas puedan expresar cómo se sienten antes, durante y después de hacer ejercicio.
- Utilizar el deporte como una herramienta de apoyo emocional y prevención del estrés, especialmente en épocas del curso con mayor carga académica o presión escolar.
- Implicar a las familias en la promoción de hábitos activos, destacando el valor del deporte para el desarrollo emocional y animando a compartir momentos de actividad física fuera del horario lectivo.
- Aplicar herramientas de recogida de datos periódicamente, como cuestionarios breves, que permitan conocer el estado emocional del alumnado y adaptar la práctica docente a sus necesidades reales.

En conclusión, este trabajo pone de manifiesto que la actividad física no solo mejora el cuerpo: también cuida la mente, equilibra las emociones, aumenta y mejora las relaciones sociales y potencia la capacidad de aprender. El reto como futuros docentes es generar espacios activos, significativos y emocionalmente seguros, donde cada alumno y alumna pueda desarrollarse de forma plena.

## Referencias

- Álvarez-Bueno, C., Pesce, C., Cavero-Redondo, I., Sánchez-López, M., Martínez-Vizcaíno, V., & Martínez-Hortelano, J. A. (2017). *The effect of physical activity interventions on children's cognition and academic achievement: A systematic review and meta-analysis*. *Journal of Pediatrics*, 188, 12–21. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2017.04.006>
- Bailey, R. (2006). *Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes*. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., ... & Szabo-Reed, A. N. (2016). *Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- El País. (2025, 9 de mayo). *¿Por qué la educación emocional no es una moda ni un lujo para nuestros hijos?* El País. <https://elpais.com/mamas-papas/expertos/2025-05-09/por-que-la-educacion-emocional-no-es-una-moda-ni-un-lujo-para-nuestros-hijos.html>
- Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2011). *The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: A meta-analysis*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(3), 521–535. <https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599785>
- García-Hermoso, A., Alonso-Martínez, A. M., Ramírez-Vélez, R., Ramírez-Campillo, R., & Izquierdo, M. (2019). Efectos de la actividad física en la salud cardiometabólica y mental de niños: revisión sistemática. *Revista Española de Salud Pública*, 93, e201901002. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32870243/>
- González López, N. (2017). *El deporte como medio de inclusión social* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid]. UVaDOC. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/26721/TFG-G2499.pdf>
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., & Puertas-Molero, P. (2019). *Psychological benefits of physical activity in schoolchildren: A systematic review and meta-analysis*. *Psicología Educativa*, 25(1), 49–55. <https://doi.org/10.5093/psed2019a8>

- Herranz Isabel, A. (2023). *Salud mental y actividad física: análisis correlacional y comparativo de una muestra de alumnos de Educación Primaria*. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/60055>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Ginebra: OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Rodríguez-García, P. L., Izquierdo-Gómez, R., García-Ortiz, L., & Veiga, O. L. (2014). Asociación entre condición física y parámetros de salud en escolares españoles. *Educación Médica*, 17(3), 152–158. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761699>
- UNESCO. (2021). *Reconsiderar la educación física: invertir en un desarrollo saludable de los niños y jóvenes*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379174>